## BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

**01805 231 244**

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER DES PRODUKTES (HETL62140)
- den NAMEN DES PRODUKTES (HealthRider 1175 P Laufgerät)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)

HealthRider ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

Teile-Nr. 213760 R0804A

In USA gedruckt © 2004 ICON IP, Inc.

# HEALTHRIDER® 1175 P

**Modell-Nr. HETL62140**
**Serien-Nr. _____**

## FRAGEN?

**Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.**

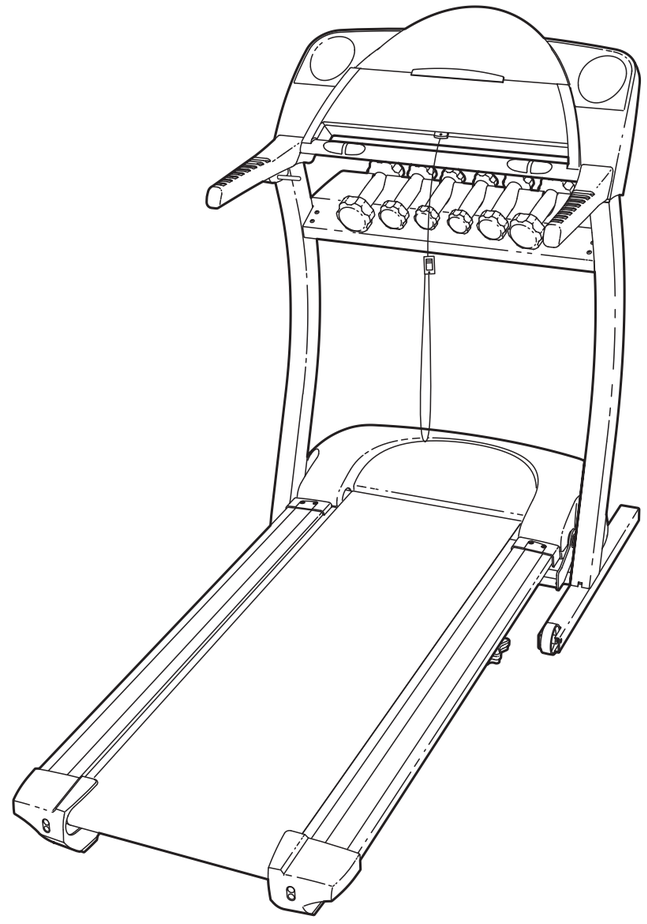
**01805 231 244**

**Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.**

## ⚠ ACHTUNG

**Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.**

# BEDIENUNGSANLEITUNG



**Unsere Website:**
**www.iconeurope.com**

# INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN . . . . . .3
BEVOR SIE ANFANGEN . . . . . .5
MONTAGE . . . . . .6
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS . . . . . .10
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG . . . . . .11
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN . . . . . .24
FEHLERSUCHE . . . . . .26
TRAININGSRICHTLINIEN . . . . . .29
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE.

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠ WARNUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Vorsichtsmaßnahmen.**

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
2. **Benutzen Sie das Laufgerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**
3. **Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m besteht. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**
5. **Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.**
6. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**
7. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.**
8. **Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden.**
9. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.**
10. **Angemessene Kleidung ist notwendig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und *ausschließlich mit Sportschuhen. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.***



# ANMERKUNGEN

**EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN**

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

**1. Rumpfbeugen**

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

**2. Kniesehnen-Dehnübung**

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

**3. Strecken der Waden und der Achillessehne**

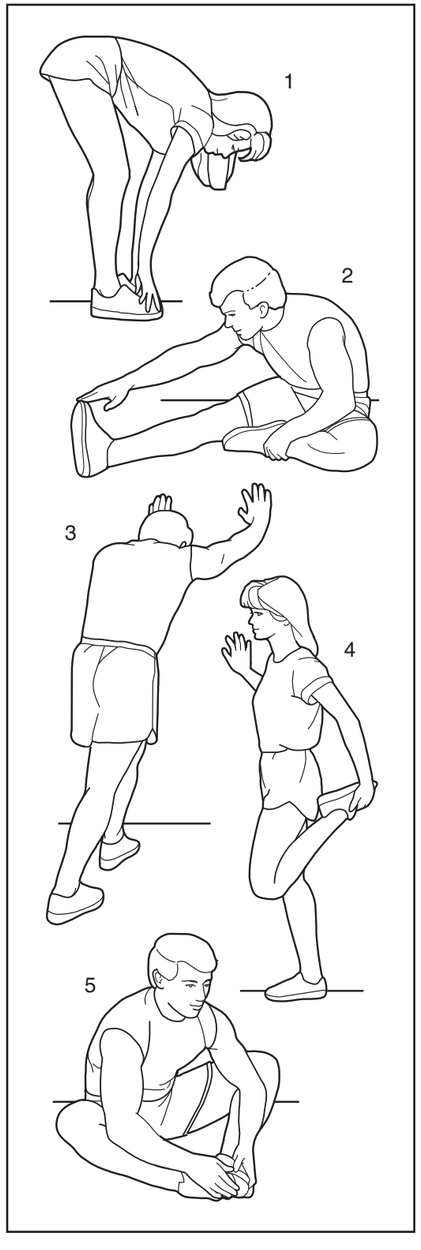
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

**4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur**

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

**5. Dehnen der Schenkelinnenseiten**

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.






**11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 11), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

**12. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.**

**13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**

**14. Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 5, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**

**15. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie das Laufgerät benutzen.**

**16. Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

**17. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angibt.**

**18. Benutzen Sie die Handgewichte nur bei dem Gehen und nicht bei dem Rennen. Das Benutzen der Handgewichte und das Nichtfesthalten der Haltegriffe, könnte die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten negativ beeinflussen. Handgewichte sollten nur von erfahrenen Benutzern in Gebrauch genommen.**

**19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Trennen Sie das Netzkabel und verschieben Sie den An-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn das Laufgerät nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des An-/Ausschalters.)**

**20. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.**

**21. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufgerätes durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.**

**22. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgerätes muss der Verschluss vollständig geschlossen sein.**

**23. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.**

**24. Wenn Sie iFit-CDs und Videos benutzen, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts verändern wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.**

**25. Wenn Sie iFIT-CDs und Videos benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung zu jeder Zeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Neigungstasten drücken. Wenn jedoch das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung zur nächsten Stufe des CDs- oder Videoprogramms verändern.**

**26. Nehmen Sie immer iFIT-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, wenn sie nicht benutzt werden.**

**27. Alle Teile des Laufgeräts müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.**

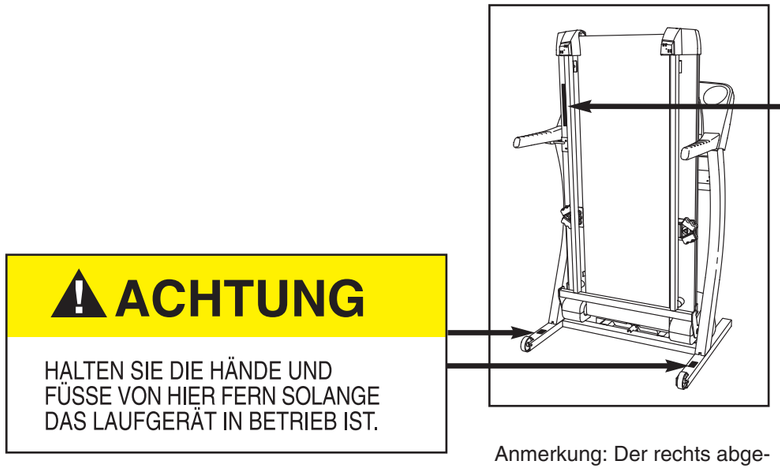
**28. GEFAHR: Ziehen Sie das Stromkabel nach Benutzung heraus, bevor Sie das Laufgerät reinigen oder bevor Sie die in dieser Anleitung beschriebene Wartungen und Einstellellungen durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungen anders als Vorgänge in dieser Bedienungsanleitung sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.**

**⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.**

## VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

**Die unten abgebildeten Aufkleber müssen am Gerät an den angezeigten Stellen befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie sie auf das Laufgerät, so dass sie die englischen Aufkleber bedecken.**

**Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN an der Rückseite dieser Bedienungsanleitung). Kleben Sie den Aufkleber an die angezeigte Stelle.**






Anmerkung: Der rechts abgebildete Aufkleber beträgt 50% der wirklichen Größe.

⚠ WARNUNG:
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
•Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
•Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
•Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
•Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
•Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
•Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.



# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw noch haben.**

**Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

### ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtig Übungsintensität ist die Herzfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ♥ | 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| ♥ | 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |
| ♥ | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |
| | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |

Um Ihre richtige Herzfrequenz zu finden, finden Sie zuerst ihr Lebensalter auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes, finden Sie die drei Zahlen die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre “Trainingszone” dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herfrequenzen für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Verwenden Sie den Pulssensor auf dem Computer zur Überprüfung Ihrer Herzfrequenz während des Trainings.

### Fetabbau

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkalorien* zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte *Fettkalorien* zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

### Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training aerob sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

### TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

**Aufwärmen—**Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

**Übungen in der Trainingszone—**Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

**Abkühlen—**Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

### TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Rast einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu fünf Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

**SYMPTOM: Die Neigung des Laufgeräts ändert sich nicht oder nicht korrekt während iFIT-CDs oder Videokassetten gebraucht werden**

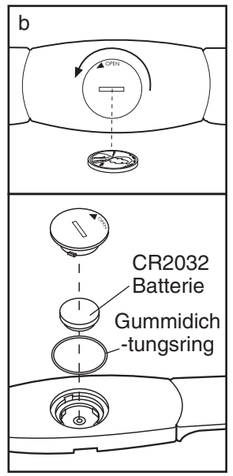
**LÖSUNG:** a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Neigungstasten. **Während sich die Neigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Das Laufgerät wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurück gehen. Dies wird die Neigung kalibrieren.

**SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt**

**LÖSUNG:** a. Wenn der Brustpulssensor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 10.

b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Brustpulssensor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe dem Uhrzeigersinn entgegen zur öffenenden [OPEN] Position. Entfernen Sie die Drehscheibe.

Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue **CR2032 Batterie** ein. Achten Sie darauf, dass sich die Schrift oben befindet. Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



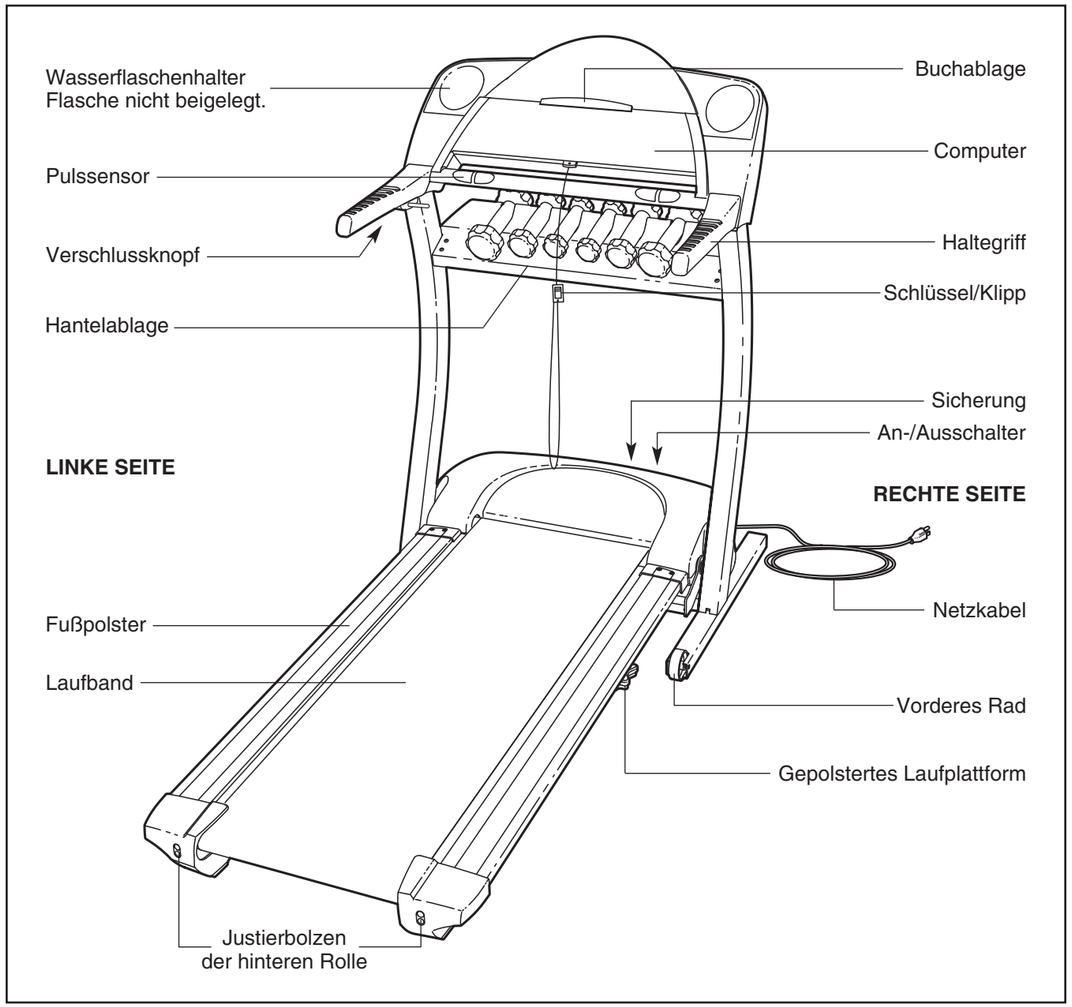



# BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines HealthRider® 1175 P Laufgerätes entschieden haben. Das 1175 P Laufgerät bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Besonderheiten an, die Ihr Heimtraining genießbarer und effizienter machen werden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige 1175 P Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

**Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung.** Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet HETL62140. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

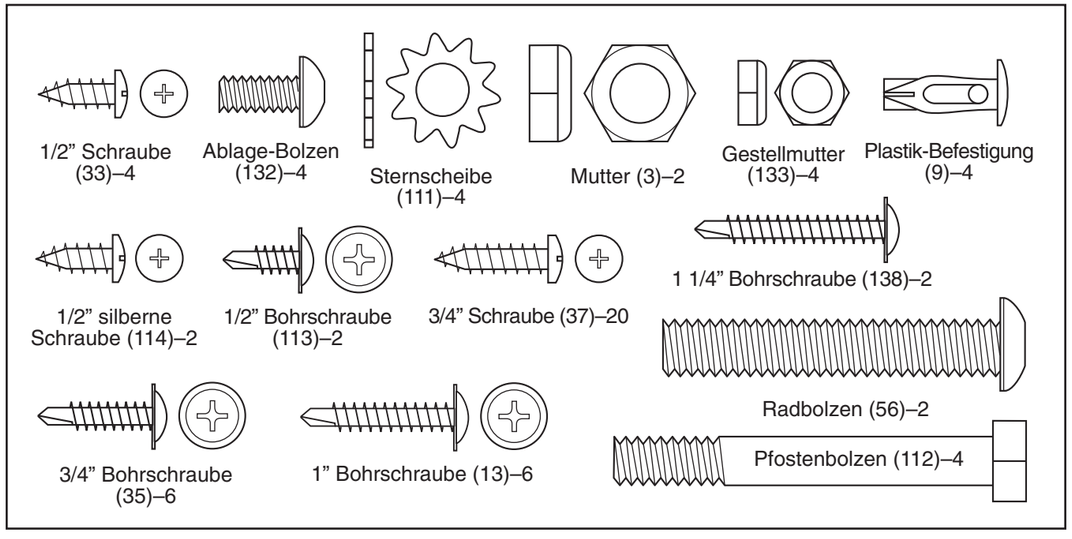


# MONTAGE

**Zur Montage braucht man zwei Personen.** Legen Sie alle Teile des Laufgeräts auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Laufgerätes nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab. **Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

**Für die Montage werden die inbegriffenen Inbussschlüssel , Ihr eigener Kreuzschraubenzieher , eine verstellbare Schlüssel , und einen Gummihammer nötig.**

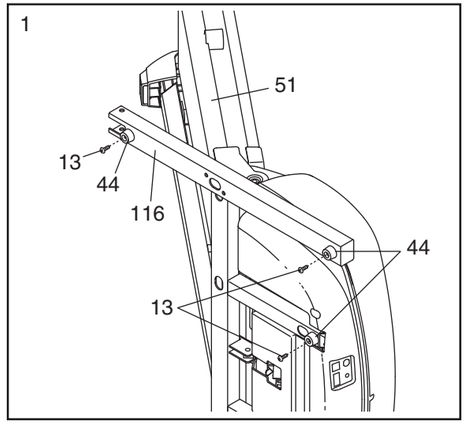
Während Sie das Laufgerät zusammenstellen, benutzen Sie die Zeichnungen unten um die kleine Montageteile identifizieren zu können. **Anmerkung: Die Montageteile sind in individuellen Beuteln eingepackt. Jeder Beutel ist markiert, um die Montageschritte, die die jeweiligen Teile benötigen, zu identifizieren. Öffnen Sie jeder Beutel erst wenn Sie dazu angewiesen werden. Falls sich ein Teil nicht im Beutel befindet, überprüfen Sie bitte ob es nicht eventuell vormontieret wurde. Einige Teilebeutel könnten zusätzliche Teile enthalten.**




1. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel, bevor die Montage komplett fertig gestellt ist, nicht eingesteckt ist.**

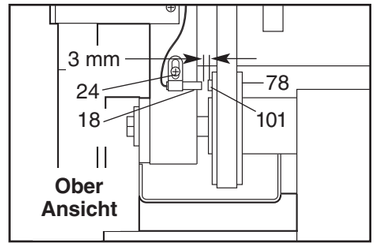
   Mit Hilfe einer zweiten Person, kippen Sie das Laufgerät auf die linke Seite, wie gezeigt. Legen Sie den Rahmen (51) teilweise zusammen, so dass das Laufgerät sicherer liegt. **Legen Sie das Laufgerät erst ganz zusammen wenn die Montage fertig ist.**

   **Öffnen Sie Teilebeutel 1–2.** Befestigen Sie die sechs Basispolster (44) mit sechs 1" Bohrschrauben (13) unten an der Basis (116). Anmerkung: Nur drei Bohrschrauben sind gezeigt.





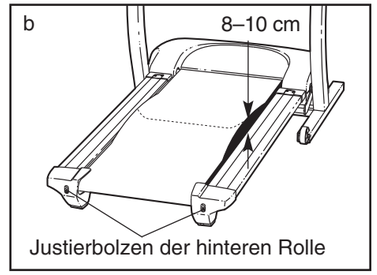

Finden Sie den Membranenschalter (18) und den Magnet (101) auf der linken Seite der Rolle (78). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig lockern Sie die Schraube (26), und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsablesung zu prüfen.




**SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer**

**LÖSUNG :** a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

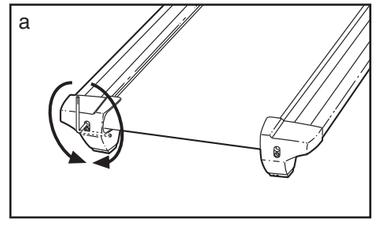
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



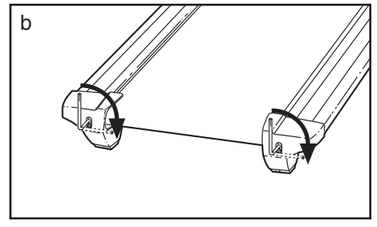

c. Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

**SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen**

**LÖSUNG :** a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS**. **Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen das Laufgerät ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie dies bis das Laufband in der Mitte läuft.




b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen**, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbussschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



# FEHLERSUCHE

**Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden Hinweise beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung.**

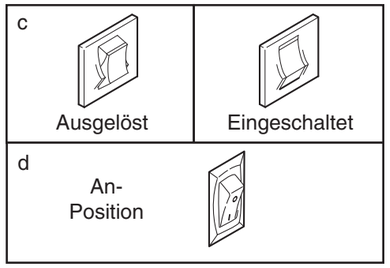
**SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht an**

**LÖSUNG:** a. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt wurde. (Siehe auf Seite 11.) Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie eines von weniger als 1,5 m Länge.

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingesteckt worden ist.

c. Untersuchen Sie die Sicherung, die am Laufgerät-Rahmen in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.

d. Prüfen Sie den An-/Ausschalter vorne am Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der An-Position sein.




**SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab**

**LÖSUNG :** a. Überprüfen Sie die Sicherung in der Nähe des Netzkabels (siehe c. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, lassen Sie das Gerät fünf Minuten abkühlen und schalten Sie es dann wieder ein.

b. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

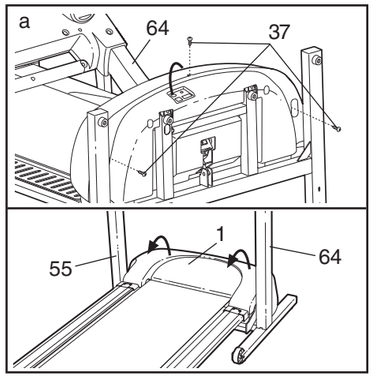
d. Achten Sie darauf, dass sich der An-/Ausschalter in der An-Position befindet (siehe d oben).

e. Falls das Laufgerät immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unseren Kundendienst an.

**SYMPTOM: Das Geschwindigkeitsdisplay am Computer funkitoniert nicht korreckt**

**LÖSUNG :** a. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Lassen Sie die Pfosten (55, 64) vorsichtig nach unten. Entfernen Sie die drei angezeigten 3/4” Schrauben (37)

Richten Sie die Pfosten (55, 64) wieder in der Vertikalposition auf. Drehen Sie die Haube (1), um sie zu entfernen.

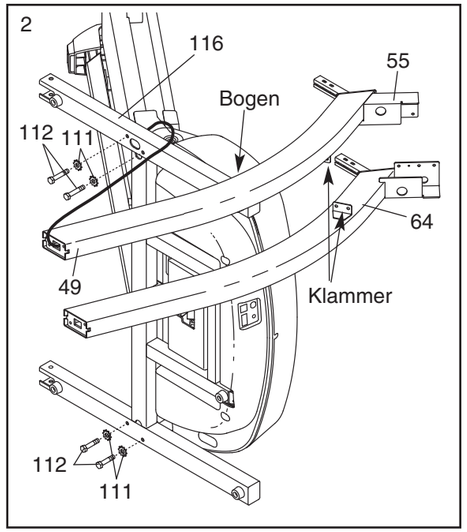





2. Identifizieren Sie den rechten und linken Pfosten (55, 64); die Klammer an den Pfosten müssen nach der angezeigten Positionen ausgerichtet.

Halten Sie den rechten Pfosten (55) nahe an die Basis (116) und richten Sie den rechten Pfosten so aus wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass der rechte Pfosten zeichnungsgemäß augerichtet ist.** Biegen Sie den Kabelbaum (49) gerade und führen Sie ihn in das niedere Ende des rechten Pfostens ein und dann aus dem oberen Ende heraus. **Achten Sie dabei darauf, dass Sie den Kabelbaum nicht einklemmen.** Mit der Hand drehen Sie zwei Pfostenbolzen (112) mit Sternscheiben (111) unten in die Basis und in das untere Ende des rechten Pfostens fest.

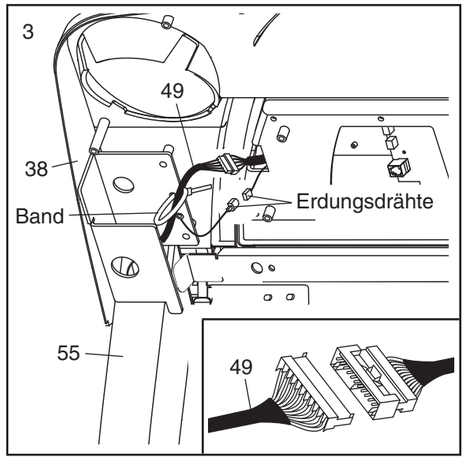
Befestigen Sie den linken Pfosten (64) wie oben beschrieben. Anmerkung: Es gibt keinen Kabelbaum auf der linken Seite.



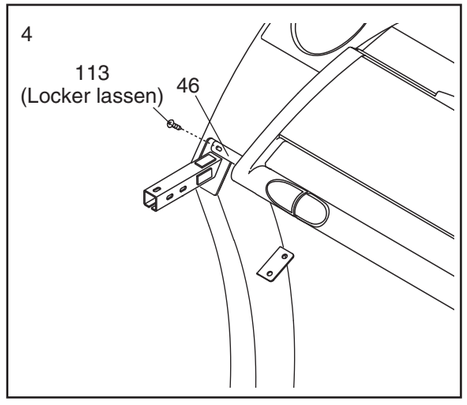

3. Mit Hilfe einer zweiten Person, kippen Sie das Laufgerät vorsichtig wieder nach unten, so dass die Pfosten (55, 64 [nicht gezeigt]) in die vertikale Stellung gebracht sind. **Achten Sie darauf, dass das Ende des Kabelbaums (49) nicht in den rechten Pfosten hinein fällt.**

Stellen Sie die Computerbasis (38) zeichnungsgemäß auf den rechten Pfosten (55). Überprüfen Sie die Kontaktsstifte im Verbindungsteil des Kabelbaums (49), um sicher zu stellen, dass die Stifte gerade stehen. Verbinden Sie den Drahthalter mit dem angezeigten Kabelbaum an der Rückseite der Computerbasis. **Achten Sie darauf, dass Sie die Verbindungsteile in einander richtig einführen (siehe Nebenzeichnung). Die Verbindungsteile sollten in einander leicht einzuschieben sein und dann einschnappen.** Falls die Verbindungsteilen nicht leicht zusammenschieben und einschnappen lassen, drehen Sie eine der Verbindungsteilen um und versuchen Sie es nochmals.

Führen Sie das mitgelieferte Plastikband durch das kleine Loch im rechten Pfosten (55) und um den Kabelbaum (49) wie gezeigt. Verbinden Sie die beiden angezeigten Erdungsdrähte.




4. **Öffnen Sie Teilebeutel 4–5.** Drehen Sie eine 1/2” Bohrschraube (113) in die linke Seite der Querstange (46) und in den linken Pfosten (64) locker ein. Anmerkung: Die Bohrschraube könnte eventuel schon in den linken Pfosten vormontiert sein.



5. Drehen Sie eine 1/2” Bohrschraube (113) in die rechte Seite der Querstange (46) und in den rechten Pfosten (55) locker ein.

   Befestigen Sie die Computerbasis (38) mit vier 1/2” Schrauben (33) an den Pfosten (55, 64). **Achten Sie darauf, dass Sie den Kabelbaum (49) nicht einklemmen.** Führen Sie irgendwelcher zusätzlichen Länge des Kabelbaums in den rechten Pfosten ein. Ziehen Sie das Plastikband um den Kabelbaum fest und schneiden Sie das Ende des Bandes ab.

   Identifizieren Sie die zwei Plastikbänder an der Querstange (46) und entfernen Sie die beiden Bänder.

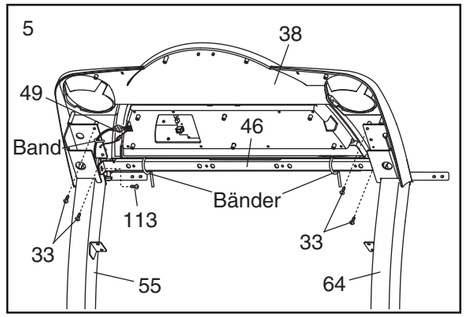
   Drehen sie die 1/2” Bohrschrauben (113), die in Schritt 4 und 5 gebraucht wurden, fest ein.

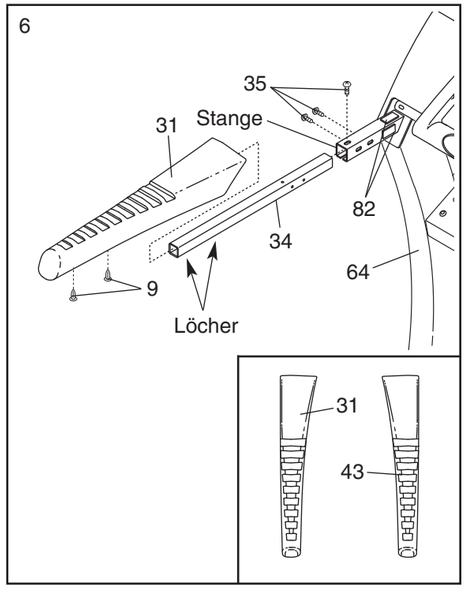
6. **Öffnen Sie Teilebeutel 6–9.** Drehen Sie die Haltestangenverlängerung (34) so, dass sich die zwei größeren Löcher unten befinden. Führen Sie die Haltestangenvelängerung so weit wie möglich in die Stange am linken Pfosten (64) ein. Wenn nötig, klopfen Sie auf die Haltestangenverlängerung mit einem Gummihammer um sie vollkommen einzuführen. Dann befestigen Sie die Haltestangenverlängerung indem Sie **drei** 3/4” Bohrschrauben (35) in die angezeigten Löcher fest eindrehen.

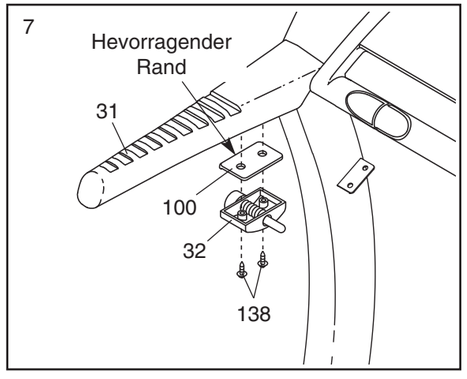
   Identifizieren Sie den linken Schaumgummigriff (31) (siehe Nebenzeichnung). Entfernen Sie übrigbleibendes Papier von den zwei gezeigten Stücken Schaumgummi-Klebeband (82). Verwenden Sie ein bisschen Wasser auf dem Schaumgummi-Klebeband. Schieben Sie den linken Schaumgummigriff so weit wie möglich auf die Stange am linken Pfosten (64). **(Anmerkung: Es könnte eventuell helfen etwas Seifenwasser auf der Handgriffverlängerung [34] zu verwenden.)** Drücken Sie zwei Plastikbefestigungen (9) in den Schaumgummigriff und in die Haltestangenverlängerung. Falls nötig, benutzen Sie ein stumpfes Objekt um die Befestigungen reinzudrücken.

   Befestigen Sie die andere Haltestangenverlängerung (nicht gezeigt) und den rechten Schaumgummigriff (43) wie oben beschrieben. Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die 3/4” Bohrschrauben (35) zeichnungsgemäß außen an der Stange befestigt sind.

7. Befestigen Sie die Verschlussmontage (32) und den Verschluss-Abstandshalter (100) mit zwei 1 1/4” Bohrschrauben (138) an der linken Haltstange (31) wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass sich der Verschlussabstandshalter nach dem angezeigten hervorragenden Rand zeichnungsgemäß ausgerichtet ist.



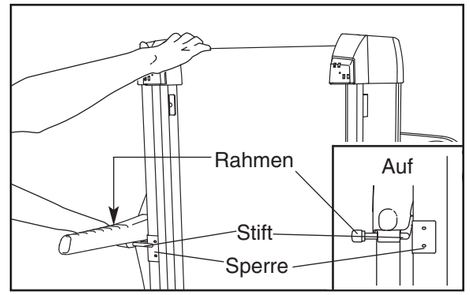



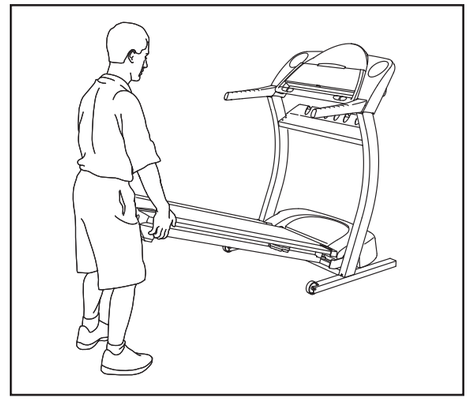



**LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN**

1. Halten Sie das obere Ende des Geräts mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie ihn in der Position. Lassen Sie das Laufgerät nach unten drehen bis der Rahmen am Verschlussstift vorbei ist. Lassen Sei den Verschlussknopf langsam los.



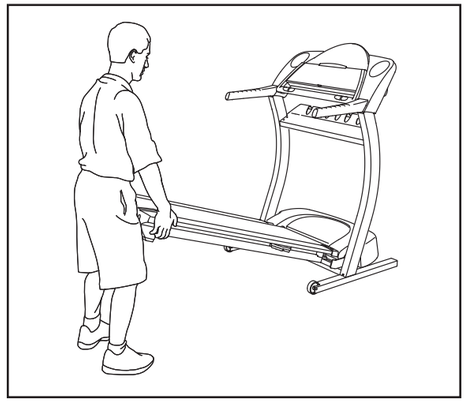

2. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **Lassen Sie den Laufgerätrahmen nicht auf den Boden fallen. ACHTUNG: Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



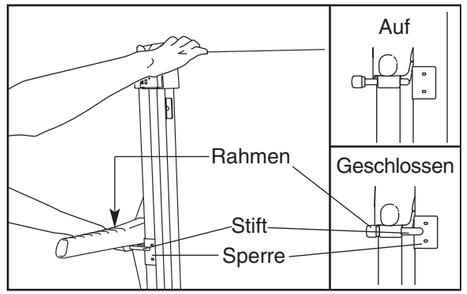
# ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

**ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFGERÄTS ZUM LAGERN**

**Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, justieren Sie die Neigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. ACHTUNG: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.**

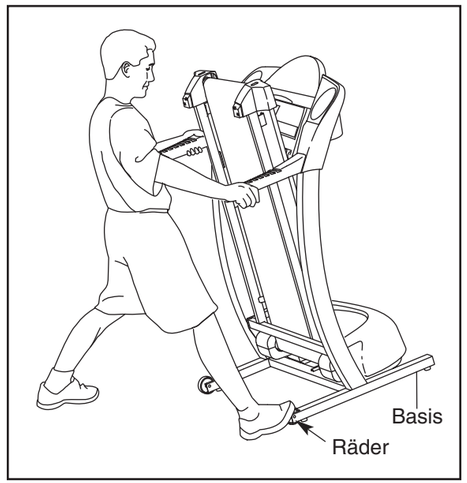


1. Halten Sie das Laufgerät wie Rechts angezeigt an. **ACHTUNG: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.




2. Greifen Sie das Laufgerät wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie das Laufgerät fest. Mit Ihrer linken Hand ziehen Sie den Vershchlussknopf nach links und halten ihn. Heben Sie das Laufgerät bis der Rahmen am Verschlussstift vorbei ist. Lassen Sie den Verschlussknopf langsam los. **Achten Sie darauf, dass die Verschlusssperre mit dem Verschlussstift sicher gehalten ist.**

   **Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.**




**TRANSPORTIERUNG DES LAUFGERÄTS**

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass die Verschlusssperre mit dem Verschlussstift sicher gehalten ist.**

1. Halten Sie die Haltestangen wie gezeigt und stellen Sie einen Fuß gegen einen Rad.

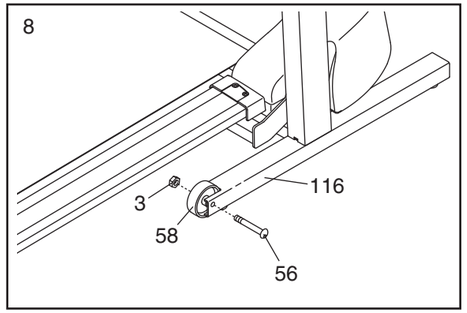
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den Rädern rollt. Bewegen Sie dann das Laufgerät nie ohne das Gerät erst zurückzukippen**. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Geräts äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**

3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät nieder, bis es in der Verwahrungsposition steht.



7. Befestigen Sie ein Rad (58) mit einem Radbolzen (56) und einer Mutter (3) zeichnungsgemäß an der rechten Seite der Basis (116).

   Befestigen Sie auf die gleiche Weise ein Rad an der linken Seite der Basis (nicht gezeigt).

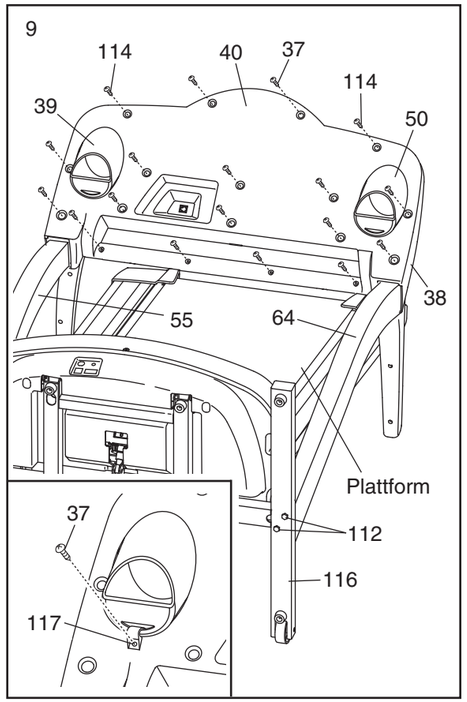



9. Lassen Sie die Pfosten vorsichtig nach unten (55, 64) wie gezeigt.

   **Öffnen Sie Teilebeutel 10.** Drücken Sie die Rückseite des Computers (40) auf die Rückseite der Computerbasis (38). **Achten Sie darauf, dass die Rückseite des Computers und die Computerbasis an einander korrekt angepast sind und, dass keine Drähte eingeklemmt sind.** Drehen Sie zwei 1/2” silberne Schrauben (114) in die angezeigten Löcher fest ein. Drehen Sie 3/4” Schrauben (37) in die anderen Löcher in der Rückseite des Computers fest ein.

   Stecken Sie den linken and rechten Wasserflaschenhalter (39, 50) je in ein großes Loch in der Computerbasis (38). Falls sich ein kleines Loch unter jedem Flaschenhalter befindet, sollten die zwei kleine Klemmen (117) angebracht sein. Siehe Nebenzeichnung. Führen Sie eine kleine Klemme durch das Loch im Unterteil eines Flaschenhalters und befestigen Sie sie mit einer 3/4” Schraube (37). Befestigen Sie eine kleine Klemme auf die gleiche Wiese am anderen Flaschenhalter.

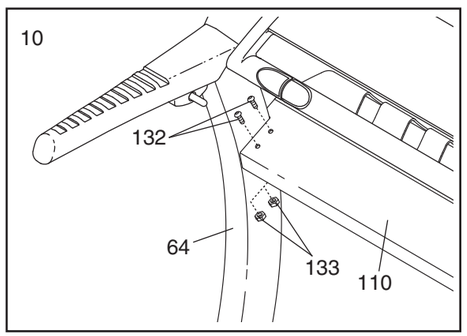
   Richten Sie die Pfosten (55, 64) wieder in der Vertikalposition auf.




10. Befestigen Sie die Gewichtsablage (110) mit vier Ablage-Bolzen (132) und vier Ablage-Muttern (133) am linken Pfosten (64) und am rechten Pfosten (nicht gezeigt). **Ziehen Sie die Ablage-Bolzen noch nicht fest.**

    **Siehe Schritt 9.** Lassen Sie die Pfosten vorsichtig nach unten (55, 64) wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass das Laufplattform zwischen dem linken und dem rechten Pfosten in der Mitte liegt. Drehen Sie die vier Pfostenbolzen (112) (nur zwei Bolzen sind gezeigt) in die Basis (116) fest—jedoch nicht zu fest—ein.

    Richten Sie die Pfosten (55, 64) wieder in der Vertikalposition auf. Ziehen Sie die vier Ablage-Bolzen (132) fest ein.

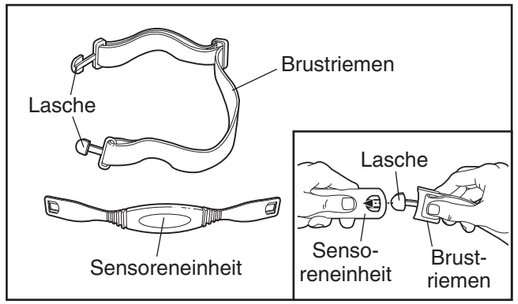


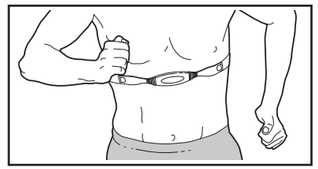

11. **Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind, bevor sie das Laufgerät benutzen.** Verwahren Sie den Inbusschlüssel an einem sichern Ort auf. Der Inbusschlüssel wird benutzt, um das Laufband zu verstellen (siehe Seite 27).

# BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS

### WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreneinheit (siehe Zeichnung unten). Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der Nebenzeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sensoreinheit sein.



Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Achten Sie darauf, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.

Ziehen Sie die Sensoreinheit einige Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihrer Brust.

### PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSORS

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Pulssensor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Pulssensor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch—benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

### BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

**Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulsmonitor mit dem Computer benutzt wird. Falls die angezeigte Herzfrequenz übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschreibenen Schritte.**

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Pulssensor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzfrequenz-Ableseprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie Ventrikelwehen, Tachykardiabersten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Falls vermutet wird, dass dies ein Problem ist, stellen Sie das Laufgerät irgendwo anders auf.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 28).



### DER INFORMATIONS-/DEMO-MODUS

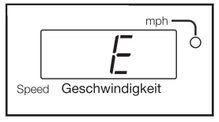
Der Computer hat ein Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der in Betrieb genommenen Stunden sowie der am Laufband zurückgelegten Distanz zählt. Der Informationsmodus ermöglicht auch die Auswahl des metrischen oder englischen Maßsystems. Zusätzlich können Sie mit dem Informationsmodus den Demo-Modus an- oder ausstellen.

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Stopptaste nieder, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn der Informationsmodus gewählt wird, werden folgende Informationen angezeigt:

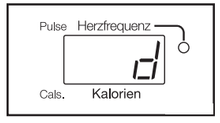
Das Distanz-/Rundendisplay wird die Gesamtanzahl der Kilometer oder Meilen, die das Laufband bewegt worden ist, anzeigen.

Das Zeit-/Neigungsdisplay wird die Gesamtanzahl der in Betrieb genommenen Stunden des Laufbandes anzeigen.

Ein *M* für das metrisches System oder ein *E* für das englische System wird im Geschwindigkeitsdisplay erscheinen. Drücken Sie die + Geschwindigkeitstaste, um ein anderes Maßsystem auszuwählen.

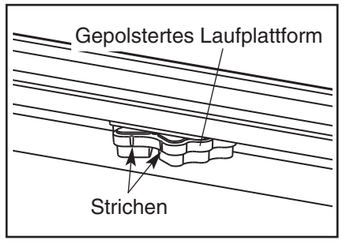



**WICHTIG: Das Kalorien-/Herzfrequenzdisplay sollte nichts anzeigen.** Falls ein "d" erscheint, befindet sich der Computer im Demo-Modus. Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät im Demo-Modus befindet, kann das Netzteil eingesteckt werden, der Schlüssel kann aus dem Computer herausgezogen werden und die Displays und Indikatoren auf dem Computer werden automatisch in einer schon eingestellten Reihenfolge aufleuchten; die Tasten werden jedoch nicht funktionieren. **Falls ein "d" im Kalorien-/Herzfrequenzdisplay erscheint, wenn der Informationsmodus gewählt worden ist, drücken Sie auf die – Geschwindigkeitstaste, sodass das Display nichts anzeigt.**



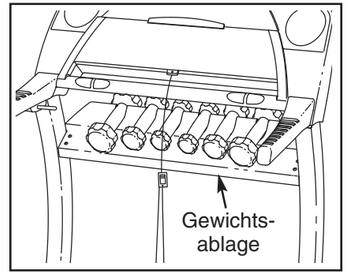

Um den Demo-Modus abzustellen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

### DAS STOSSDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN




Das Laufgerät bietet ein Stoßdämpferungssystem an, welches den Anprall reduziert, wenn Sie auf den Laufgerät laufen oder rennen. Die Festigkeit des Stoßdämpferungssystems ist durch zwei verststellbare Polster einzustellen. (Es befindet sich je ein Polster auf die beiden Seite des Laufplattforms.) Um jedes Polster auf die niedrigste Festigkeit (Niveau 1) einzustellen, drehen Sie das Polster bis nur ein Satz einzelner Strichen [ I ] am Polster zu sehen ist, wie oben gezeigt. Um eine höhere Festigkeitseinstellung (Niveau 2 oder 3) zu wählen, drehen Sie das Polster bis ein Satz verdoppelter [ II ] oder dreifacher [ III ] Strichen zu sehen sind. Anmerkung: It may be helpful to lift on the walking platform as you rotate the cushions. **Je schneler Sie rennen oder je mehr Sie wiegen, desto fester sollte das Stoßdämpferung eingestellt sein. Achten Sie darauf, dass beide Polster auf das gleiche Niveau eingestellt sind.**

### DIE HANDGEWICHTE BENUTZEN




Halten Sie das 2-Pfund- (am.) Gewicht an den Seiten oder drücken Sie die Ge-wichte über den Kopf, um den Oberkörper, während Sie auf dem Laufband laufen, zu trainieren. Um die Intensität Ihres Workouts zu erhöhen, benutzen Sie die 3-Pfund- oder 5-Pfund-Gewichte. Die Handgewichte können auf die Gewichts-ablage gelagert sein.

**WARNUNG: Benutzen Sie die Handgewichte nur bei dem Gehen und nicht bei dem Rennen. Das Benut-zen der Handgewichte und das Nichtfesthalten der Haltegriffe, könnte die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten negativ beeinflussen. Handgewichte sollten nur von erfahrenen Benutzern in Gebrauch genommen.**

## PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEBSITE BENUTZEN

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 19. Zusätzlich brauchen Sie eine Internet Verbindung und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

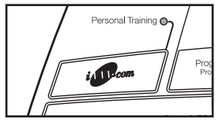
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

**1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.**

Siehe Seite 13 unter STROMANSCHLUSS.

**2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.**

Um ein Programm von unserer Website zu benutzen, drücken Sie die iFIT.com-Taste bis der Indikator oberhalb der Taste aufleuchtet.




**3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.**

**4 Wenn erförderlich, beginnen Sie mit dem Web-Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFit.com.**

**5 Folgen Sie die gewünschten Links auf unserer Website, um ein Programm auszusuchen.**

Lesen und befolgen Sie die On-line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

**6 Befolgen Sie die On-line-Instruktionen, um mit dem Programm zu beginnen.**

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

**7 Gehen Sie zum Laufgerät und steigen Sie auf die Fußschienen. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.**

Nach dem Countdown endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen. Während dem Programm, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf den Gezwitscherton und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten Gezwitscherton auf die nächste Einstellung im Programm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stopptaste auf dem Computer. Das Zeit-/Neigungsdisplay wird anfangen aufzublinken. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit zwei Kilometer pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit-/Neigungsdisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stopptaste und beziehen Sie sich auf den oben angeführten 5. Schritt.

**Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht verändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist, achten Sie darauf, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeit-/Neigungsdisplay nicht aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.**

**8 Befolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

**9 Wenn das Programm endet, ziehen Sie den Schlüssel raus.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.



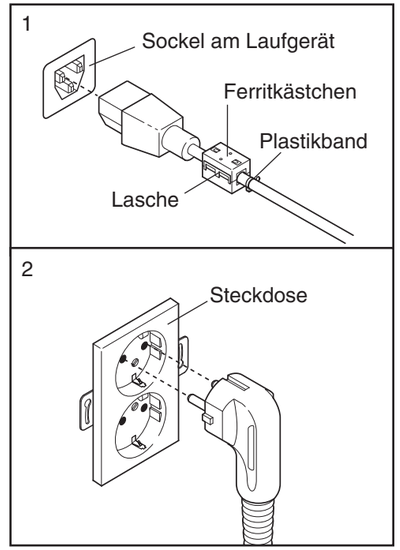
# BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

### DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel für das Laufband oder die Laufplattform. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

### ANSCHLUSS

**Dieses Produkt muss geerdet sein.** Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. Wichtig: Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.

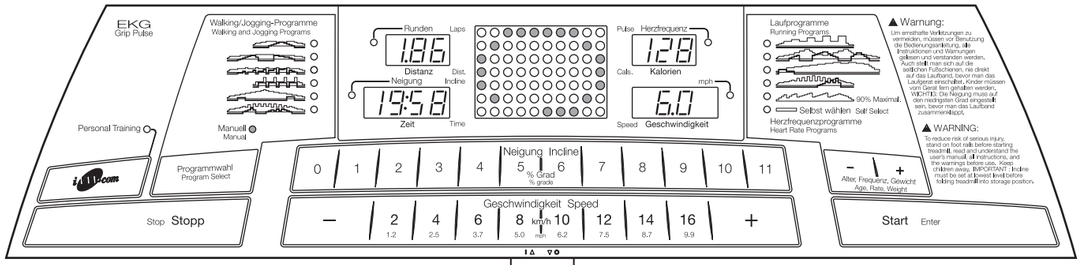



Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. **Falls sich ein Ferritkästchen mitgeliefert wurde,** heben Sie die angezeigte Lasche am Ferritkstchen hoch und klammern Sie das Ferritkästchen um das Stromkabel. Befestigen Sie das Plastikband direkt hinter dem Kästchen und schneiden Sie das übrigbleibendes Plastikband ab. Das Plastikband verhindert, dass das Ferritkästchen das Netzkabel entlang rutscht.

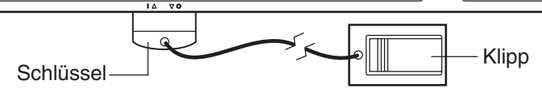
Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **Wichtig: Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**

**⚠GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie an nichts dem Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.**

## COMPUTERDIAGRAMM




Falls es dünne Schichten von klarem Plastik auf dem Computer gibt, ziehen Sie diese ab.




**⚠ ACHTUNG: Lesen Sie die se Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Computer benutzen.**

- **Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder es starten.**
- **Tragen Sie immer den Klipp (s. Abbildung oben) wenn Sie das Laufgerät benutzen.**
- **Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.**
- **Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.**

## COMPUTERMERKMALE

Der Laufgerät-Computer bietet eine Reihe eindrucksvoller Merkmale, die Ihnen helfen das Beste aus Ihrem Workout zu erlangen. Wenn der manuelle Modus augewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor verwendet.

Zehn Trainingsprogramme werden angeboten. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden. Zusätzlich werden zwei Herzfrequenzprogramme angeboten. Jedes Programm kontrolliert die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts, um Ihre Herzfrequenz nahe des Zielniveaus zu halten während Sie trainieren.

Der Computer bietet auch eine interaktive iFIT-Technologie an. iFIT-Technologie ist mit einem persönlichen Trainer in Ihrem Heim zu vergleichen. Mit einem Stereotonkabel (inbegriffen) läßt sich das Laufgerät an Heimstereoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videorecorder anschließen. Dann kann man spezielle iFIT-CDs und Videokassettenprogramme abspielen. (Die iFIT-CDs und Videokassetten sind separat erhältlich.) Die iFIT- und Videokassettenprogramme kontrollieren das Laufgerät automatisch und fordern Sie auf, Ihre Geschwindigkeit zu verändern, während ein persönlicher Trainer Sie Schritt für Schritt durch das Programm führt. Energiegeladene Musik sorgt für zusätzliche Motivation. **IFIT-CDs und Videokassetten sind durch unsere Website www.iconeurope.com erhältlich.**

Wenn das Laufgerät an Ihrem Computer angeschlossen ist, können Sie auch zu unserer Website www.iFIT.com gelangen und sich so zu unseren Programmen direkten Zugang verschaffen. **Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.**

**Um den manuellen Modus zu benutzen,** befolgen Sie die Schritte, die auf Seite 13 beginnen. **Um ein Trainingsprogramm zu benutzen,** sehen Sie Seite 15. **Um ein iFIT-CD- oder Videoprogramm zu benutzen**, sehen Sie Seite 20. **Um ein Programm direkt von unserer Website zu benutzen,** sehen Sie Seite 22.



Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Das Zeit-/Neigungsdisplay fängt an zu blinken. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit zwei Kilometern pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwit-scher zu hören ist, wird sich die Geschwindig-keit und Neigung auf die nächste Einstellung des CD- oder Videoprogramms verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit-/Neigungsdisplay zu blinken anfangen. Anmerkung: Um ein anderes CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf den Stopptaste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 20.

**Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht ändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist:**

- **Achten Sie darauf, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und dass das Zeit-/Neigungsdisplay nicht aufblinkt. Wenn das Zeit-/Neigungsdisplay aufblinkt, drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste auf dem Computer.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder Videogerätes an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer eventuell nicht die Programmsignale feststellen.**
- **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist, es ganz eingesteckt ist, und es nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.**
- **Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer.**

**5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

**6 Messen Sie nach Wünsch Ihre Herzfrequenz.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 14.

**7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

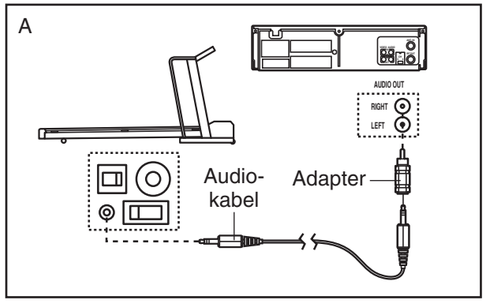
Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

**ACHTUNG: Nehmen Sie immer die iFIT-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, wenn sie nicht benutzt werden.**

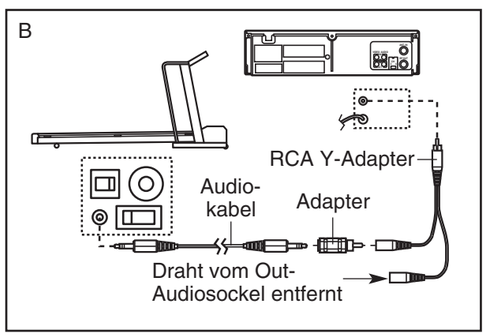
## ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

**Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- [AUDIO OUT] Sockel hat, befolgen Sie diue untenstehende Instruktion A. Falls den Out-Audiosockel schon benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, beziehen Sie sich auf ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE auf Seite 19.**

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät.




B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in den unbenutzten Sockel des RCA-Adapters.




## iFIT-CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

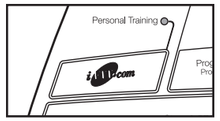
Um iFIT-CDs oder Videokassetten benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem tragbaren CD-Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Siehe Seite 18-20. **Anmerkung: Um iFIT-CDs und Videokassetten zu bestellen, besuchen Sie unsere Website auf www.iconeurope.com.**

Befolgen Sie die unten aufgeführten Schritte um ihre iFIT-CD oder Videoprogramm zu benutzen.

**1 Stecken Sie das Netzkabel ein.**

Beziehen Sie sich auf Seite 13 unter STROMANSCHLUSS.

**2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.**




Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um eine iFIT-Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie die iFIT.com-Taste. Der Indikator oberhalb der Taste wird leuchten.

**3 Schieben Sie die iFIT-CD oder Videokassette ein.**

Falls Sie eine iFIT-CD benutzen, wird sie in Ihren CD-Player eingeschoben. Falls Sie eine iFIT-Videokassette benutzen, wird die Videokassette in Ihr Videogerät eingeschoben.

**4 Drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem CD-Player oder Videogerät.**

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen. Anmerkung: Wenn das Zeit-/Neigungsdisplay blinkend aufleuchtet, drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste auf dem Computer. Das Laufgerät wird nicht auf ein CD- oder Videoprogramm reagieren während das Zeit-/Neigungsdisplay blinkt.

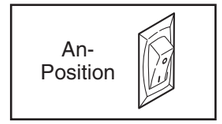
Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung ändert, bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.**



## STROMANSCHLUSS

**1** Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 11).

**2** Finden Sie den An-/Ausschalter am Laufgerät in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den Schalter auf die An-Position.



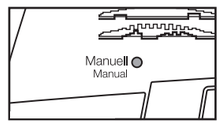

**3** Steigen Sie auf die Fußschienen des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (sehen Sie die Zeichnung auf Seite 12), und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Stecken Sie zunächst den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment werden die Displays und verschiedenen Indikatoren aufleuchten. **Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.**

## BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

**1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

Sehen Sie STROMANSCHLUSS oben.

**2 Wählen Sie den manuellen Modus.**




Wenn der Schlüssel eingesteckt wird, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Modus wird aufleuchten. Wenn Sie ein Programm gewählt haben, drücken Sie wiederholt auf die Programmwahltaste, um wieder den manuellen Modus zu wählen.

**3 Starten Sie das Laufband.**

Um das Laufband in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Start- oder die + Geschwindigkeitstaste, oder einer der acht Geschwindigkeitstasten.

Falls die Start- oder die + Geschwindigkeitstaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich mit zwei Kilometer pro Stunde zu bewegen. Während Sie trainieren, verändern Sie nach Wunsch die Gesch-windigkeit des Laufbands indem Sie auf die + und – Geschwindigkeitstasten drücken. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Kilometer pro Stunde verändern. Wenn eine Taste beständig gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Kilometer pro Stunde verändern. Anmerkung: Der Computer kann die Informationswiedergabe entweder im metrischen oder im englischen Maßsystem angeben (s. Geschwindigkeitsdisplay auf Seite 14).

Um die Geschwindigkeitseinstellung schnell zu ändern, drücken Sie einer der acht Geschwindigkeitstasten; die Geschwindigkeit des Laufbands wird sich allmählich steigern bis die ausgewählte Geschwindigkeit erreicht wird.

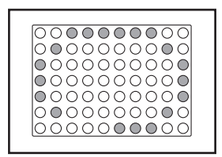
Um den Laufband anzuhalten, drücken Sie einmal die Stopptaste. Das Zeit-/Neigungsdisplay fängt an zu blinken. Um den Laufband wieder im Lauf zu setzen, drücken Sie die Start- oder die + Geschwindigkeitstaste.

Anmerkung: Wenn das Laufband zum ersten Mal benutzt wird, inspizieren Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie diese aus, wenn nötig (siehe Seite 27).

**4 Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.**

Um die Neigung des Laufgerätes zu verändern, drücken Sie die Neigungstasten. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, dauert es einem Moment bis das Laufband die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

**5 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit den Displays.**



**Das Programmdisplay**—Wenn der manuelle oder der iFIT-Modus gewählt ist, wird das Programmdisplay eine Runde, die 400-Meter darstellt, anzeigen. Während Sie trainieren werden die Indikatoren um die Runde nacheinander leuchten bis die ganze Runde leuchtet. Die Runde wird dann dunkel werden und die Indikatoren werden wieder anfangen nacheinander zu leuchten.

**Distanz-/Runden-Display**—Dieses Display zeigt die Distanz, die Sie gelaufen oder gerannt sind sowie die Anzahl der Runden, die Sie beendet haben, an. Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln.

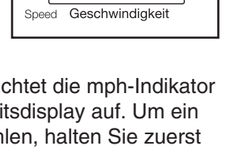
**Zeit-/Neigungsdisplay**—Wenn der manuelle Modus oder der iFIT-Modus gewählt wird, wird das Display die vergangene Zeit und die Neigungsstufe des Laufgeräts anzeigen. Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln. Wenn ein Trainingsprogramm gewählt wird, wird das Display die *übrigbleibende Zeit* im Programm und die Neigungsstufe des Laufgeräts anzeigen. Anmerkung: Jedes Mal wenn sich die Neigung verändert, zeigt das Display einige Sekunden lang die Neigugnseinstellung an.

**Kalorien-/Herzfrequnzdisplay**—Dieses Display gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an. Das Display wird auch Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie den Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor benutzen.

Anmerkung: Wenn Sie Ihr Gewicht im Computer eingeben, kann der Computer Ihren Kalorienverbrauch genauer messen. Um Ihr Gewicht einzugeben, drücken Sie die kleine + und – Tasten bis Ihr Gewicht im Kalorien-/Herzfrequenzdisplay erscheint. Einige Sekunden nachdem Sie die Tasten gedrückt haben wird die Gewichtseinstellung nicht mehr im Display gezeigt.

**Geschwindigkeitsdisplay**—Dieses Display gibt die Geschwindigkeit des Laufbands an.

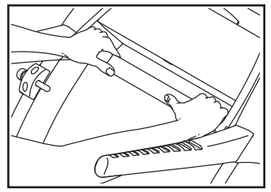
Anmerkung: Der Computer kann die Informationswiedergabe entweder im metrischen oder im englischen Maßsystem angeben. Wenn die englischen System ausgewählt ist, leuchtet die mph-Indikator neben das Geschwindigkeitsdisplay auf. Um ein anderes System auszuwählen, halten Sie zuerst die Stopptaste nieder, während Sie den Schlüssel in den Computer steckst. Ein *M* für das metrisches System oder ein *E* für das englische System wird im Geschwindigkeitsdisplay erscheinen. Drücken Sie die + Geschwindigkeitstaste, um ein anderes System auszuwählen. Wenn das gewünschte System ausgewählt ist, ziehen Sie den Schlüssel raus und stecken Sie ihn wieder ein. **Anmerkung: Einfachheitshalber beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf das metrisches System**.




Um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie die Stopptaste, ziehen Sie den Schlüssel raus und stecken Sie ihn wieder ein.

## 6 Messen Sie nach Wunsch Ihrer Herzfrequenz.

Sie können Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Brustpulssensor (siehe Seite 10) oder den Handgriffpulssensor benutzen (siehe die unten stehende Instruktionen).



Um den Handgriffpulssensor zu benutzen, **stehen Sie auf die Fußschienen** und halten Sie den Handgriffpulssensor mit Ihren Händflächen auf den Metallkontakten. **Vermeiden Sie es Ihre Hände zu bewegen**. Wenn Ihr Puls festgestellt ist, wird der Herzfrequenzindikator neben das Kalorien-/Herzfrequenz display aufleuchten, zwei oder drei Striche (– – –) werden erscheinen, und Ihre Herzfrequenz wird dann erscheinen. **Halten Sie Ihren Daumen ca. 15 Sekunden lang auf dem Pulssensor zur korrektesten Ablesung.** Anmerkung: Um das beste Resultat zu erhalten, achten Sie darauf, dass Ihre Hände sauber sind.

## 7 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel raus.

Stehen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie die Stopptaste und **stellen Sie die Neigung auf die unterste Einstellung ein. Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da am sonstigen das Laufgerät beschädigt wird.** Ziehen den Schlüssel aus dem Computer raus. Verwahren Sie den Schlüssel an einem sichern Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer noch leuchten, wenn der Schlüssel herausgezogen wird, beziehen Sie sich auf Seite 23, um den Demo-Modus auszustellen.**

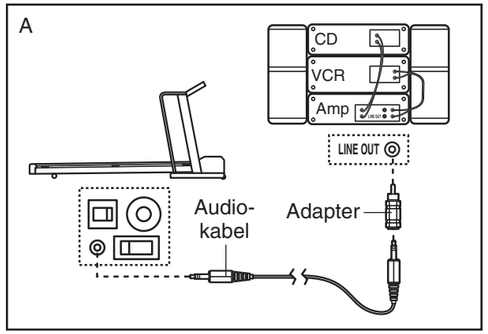
Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus.



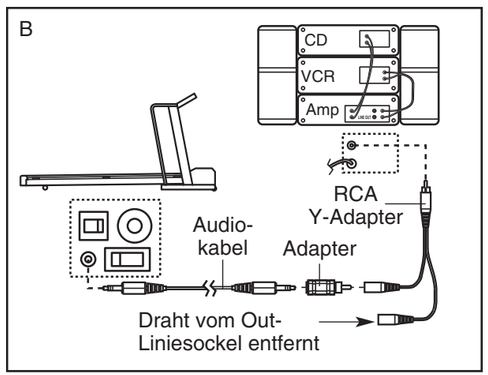
## ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

**Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage einen nicht benutzten Out-Linie- [LINE OUT] Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Liniesockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.**

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Liniesockel an Ihrer Stereoanlage.



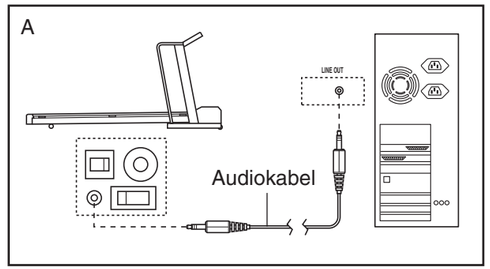

B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Liniesockel an Ihrer Stereoanlage eingesteckt ist, und stecken Sie diesen Draht in den unbenutzten Sockel des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Liniesockel an Ihrer Stereoanlage.



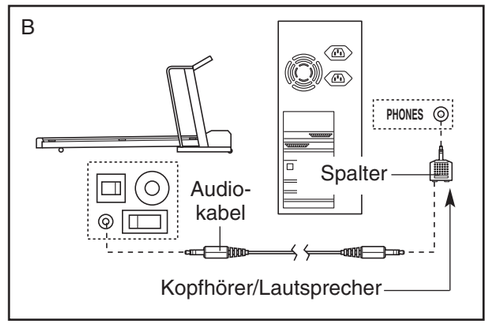

## ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

**Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie- [LINE OUT] Sockel hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer- [PHONES] Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.**

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Liniesockel an Ihrem Computer.




B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in den anderen Sockel des Spalters.



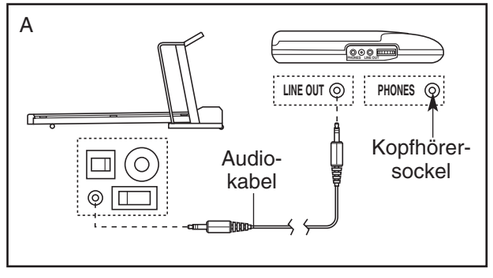
## ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT ODER COMPUTER

**Um iFIT-CDs** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. S. Seite 18–19 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT-Videokassetten** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihres Videogerät angeschlossen sein. S. Seite 20 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. S. Seite 19 für Anschlussinstruktionen.

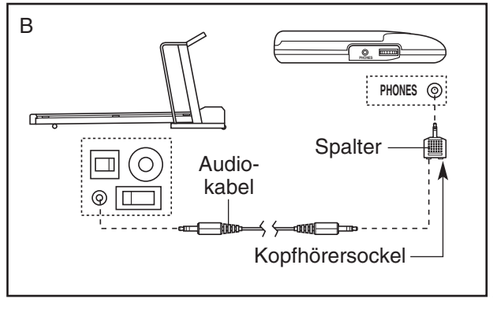
### ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

**Anmerkung: Für ein CD-Player mit separatem Out-Linie- [LINE OUT] und Kopfhörersockel [PHONES] befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur einen Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.**

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Liniesockel in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den Kopfhörersockel.




B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopf-hörersockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.

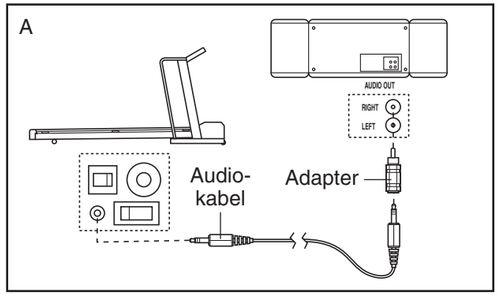




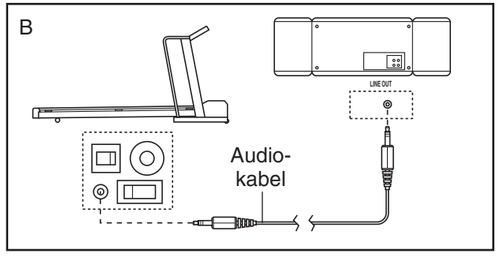

### ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

**Anmerkung: Falls Ihr Stereo ein RCA-Typ Out-Audio- [AUDIO OUT] Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie- [LINE OUT] Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur einen Kopfhörer- [PHONES] Sockel hat, befolgen Sie Instruktion C.**

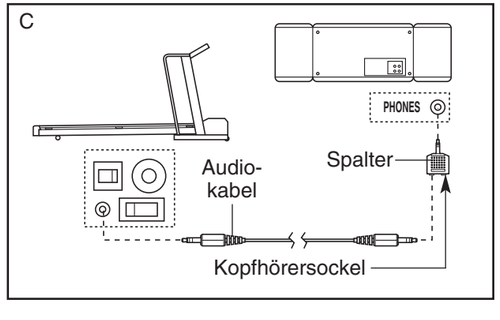
A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen Out-Audiosockel an Ihrem Stereo.




B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Liniesockel an Ihrem Stereo.




C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.

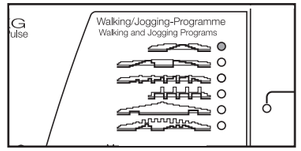



## EIN TRAININGSPROGRAMM BENUTZEN

**1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

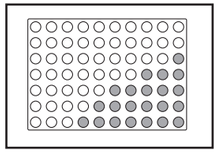
Sehen Sie auf Seite 13 unter STROMANSCHLUSS.

**2 Wählen Sie eines der Trainingsprogramme.**




Um ein Trainingsprogramm auszuwählen, drücken Sie wiederholt auf die Programmwahltaste bis einer der zehn Trainingsprogramm-Indikatoren aufleuchtet. Wenn ein Trainingsprogramm ausgewählt ist, wird das Geschwindigkeitsdisplay sechs Sekunden lang die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Programms blinkend anzeigen. Das Zeit-/Neigungsdisplay wird die Dauer des Programms anzeigen. Anmerkungen: Die Graphen neben die Trainingsprogramm-Indikatoren zeigen an wie sich die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts während den Programmen ändern wird.

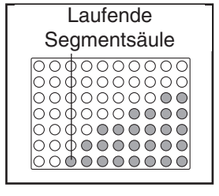
Das Programmdisplay wird die sieben ersten Geschwindigkeitseinstellungen des Programms anzeigen.



**3 Drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste, um das Programm zu starten.**

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, wird sich das Laufgerät automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente von verschiedenen Längen eingeteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung ist für jedes Segment programmiert. (Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.) Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule des Programmdisplays angezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im Programmdisplay gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die sieben folgende Segmente werden in den sieben Säulen rechts angezeigt.




Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Progammes verbleiben, wird sowohl die laufende Segmentsäule als auch die Säule rechts blinken und eine Anzahl von Tönen werden wahrnehmbar. Zusätzlich wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung gerade ändern wird, wird das Geschwindigkeits- und/oder das Zeit-/Neigungsdisplay aufleuchten, um Sie darauf vorzubereiten und drei Tönen werden wahrnehmbar. Wenn das erste Segment beendet ist, *werden sich alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschieben.* Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten nachdem die Geschwindigkeitseinstellungen nach links gerückt sind, *werden die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten rücken,* so dass nur die höchsten Indikatoren im Programmdisplay leuchten. Sollten irgendwelche Indikatoren nicht aufleuchten, wenn die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach links rücken, dann werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach oben rücken.

Das Programm wird solange weiterlaufen, bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment in der laufenden Segmentsäule angelangt ist und keine Zeit mehr verbleibt. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator auf der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten. (Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeiget wie in der laufenden Segmentsäule, so kann ein zusätzlicher Indikator in diesen Säulen ebenfalls auf- oder ableuchten.) **Anmerkung: Wenn Sie die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Segments manuell geändert haben, wird sich zum Beginn des nächsten Segments das Laufgerät automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Die Zeit blinkt dann im Zeit-/Neigungsdisplay. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie die Starttaste oder die + Geschwindigkeitstaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von zwei Kilometeren pro Stunde in Gang setzen. Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich das Laufgerät automatisch der Geschwindigkeit- und Neigungseinstellung des nächsten Segments anpassen. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Stopptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus, und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

**4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.**

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 13.

**5 Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 14.

**6 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

Wenn das Programm beendet ist, **achten Sie darauf, dass sich die Neigung des Laufgeräts auf der niedersten Einstellung befindet.** Zunächst ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und die Indikatoren am Computer am Leuchten bleiben nachdem der Schlüssel rausgezogen worden ist, befindet sich der Computer im Demo-Modus. Beziehen Sie sich auf Seite 23, um den Demo-Modus auszuschalten.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus.

## DAS BENUTZEN DER HERZFREQUENZ PROGRAMME

**⚠ ACHTUNG: Falls Sie Herzprobleme haben oder über 60 Jahre alt sind oder nicht trainiert haben, benutzen Sie das Pulsprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden ob die Medikamente Ihren Trainingsherzfrequenz beeinflussen.**

**Befolgen Sie den nachstehenden Schritten, um ein Herzfrequenzprogramm zu benutzen.**

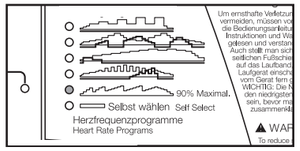
**1 Ziehen Sie den Brustpulssensor an.**

**Sie müssen den Brustpulssensor tragen, um ein Herzfrequenzprogramm zu benutzen.** Siehe Seite 10.

**2 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.**

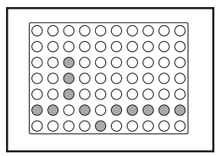
Siehe Seite 13 unter STROMANSCHLUSS.

**3 Wählen Sie eines der Pulsprogrammen.**




Um ein Herzfrequenzprgramm auszuwählen, drücken Sie wiederholt auf die Programmwahltaste bis einer der zwei Herzfrequenzprogramm-Indikatoren aufleuchtet.

Die Graphen neben die Herzfrequenzprogramm-Indikatoren zeigen an wie die Zielherzfrequenz während jedes Programm ändert. Während das Programm für ein Workout bis zum 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz, wird Ihre Herzfrequenz auf etwa 90% Ihrer *eingeschätzten maximalen Herzfrequenz* gebracht. Während das Selbstwahlprogram [Selbst wählen], wird Ihre Herzfrequenz um etwa eines von Ihnen ausgewählten Niveau bleiben. Anmerkung: Ihre eingeschätzte maximale Herzfrequenz ist durch Subtrahieren Ihres Alters von 220 festgestellt. Zum Beispiel, wenn Sie 30 Jahre alt sind, beträgt Ihre eingeschätzte maximale Herzfrequenz 190 Schläge pro Minute (220 – 30 = 190).



Während eines der Programme, wird das Programmdisplay eine Grafik zeigen, die Ihre Herzfrequenz repräsentiert. Jedes Mal wenn einen Herzschlag festgestellt wird, wird eine zusätzliche Spitze erscheinen.

**4 Geben Sie Ihr Alter ein.**

Wenn ein Herzfrequenzprogramm ausgewählt wurde, werden die Buchstaben “AGE” (Alter) und die gegenwärtige Altersseinstellung im Kalorien-/Herzfrequenzdisplay blinkened aufleuchten. Wenn Sie Ihr Alter schon eingegeben haben, drücken Sie einfach auf die Eingabetaste. Wenn Sie Ihr Alter noch nicht eingegeben haben, drücken Sie auf die kleinen + und – Tasten, um Ihr Alter einzugeben. Drücken Sie dann auf die Eingabetaste.



**5 Geben Sie eine maximale Geschwindigkeit ein.**

Nun werden die Buchstaben “SPd” (Geschwindigkeit) und die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Programms im Geschwindigkeitsdisplay blinkend aufleuchten. Wenn gewünscht, drücken Sie auf die kleinen + und – Tasten, um die maximale Geschwindigkeitseinstellung anzupassen. Wenn die gewünschte Einstellung angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste.

**Wenn das Programm für ein Workout bis zum 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz ausgewählt ist, beziehen Sie sich auf Schritt 7. Wenn das Selbstwahlprogramm ausgewählt ist, beziehen Sie sich auf Schritt 6.**

**6 Geben Sie eine Zielherzfrequenz ein.**

Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, werden die Buchstaben *PLS* (Puls) und die Zielherzfrequenzeinstellung für das Programm im Kalorien-/Herzfrequenzdisplay aufleuchten. Wenn gewünscht, drücken Sie auf die + und – Tasten neben der Eingabetaste, um die Zielherzfrequenzeinstellung anzupassen. Wenn die gewünschte Einstellung angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste.

**7 Drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste, um das Programm zu starten.**

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt wird, wird sich das Laufgerät automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Pulsprogramm ist in verschieden Zeitsegmente mit verschiedenen Längen aufgeteilt. Eine Zielherzfrequenz ist für jedes Segment programmiert. Anmerkung: Wenn das Selbstwahlprogramm gewählt ist, ist die gleiche Zielherzfrequenz für alle Segmente programmiert.

Während jedem Segment wird der Computer regelmäßig Ihre Herzfrequenz mit der gegenwärtigen Zielherzfrequenz vergleichen. Wenn Ihre Herzfrequenz viel zu nieder oder über der Zielherzfrequenz liegt, wird sich die Geschwindigkeit des Laufgeräts automatisch erhöhen oder verniedern, um Ihre Herzfrequenz näher an die Zielherzfrequenz zu bringen. Wenn die Geschwindigkeit die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Programms (siehe Schritt 5 links) erreicht, und Ihre Herzfrequenz immer noch zu viel unter der gegenwärtigen Zielherzfrequenz liegt, wird sich die Neigung des Laufgeräts ebenfalls erhöhen, um Ihre Herzfrequenz näher an die Zielherzfrequenz zu bringen.

Während die letzten drei Sekunden jedes Segments wird eine Reihe von Tönen zu hören sein, und das Geschwindigkeitsdisplay und das Zeit-/Neigungsdisplay werden blinkend aufleuchten. Das Programm wird weiterlaufen bis das letzte Segment endet. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Sollte die Geschwindigkeit oder die Neigung zu jeder Zeit des Programms zu hoch oder zu niedrig eingestellt sein, können Sie die Einstellungen mit den Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern. Jedoch, kann sich die Geschwindigkeit, jedes Mal wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der gegenwärtig zu erzielenden Herzfrequenzeinstellung vergleicht, die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts automatisch erhöhen oder verniedern, um Ihre Herzfrequenz näher an die zu erzielende Herzfrequenzeinstellung zu bringen.

Wenn Ihr Puls während des Programms nicht festgestellt werden kann, werden die Buchstaben PLS im Karlorien-/Herzfrequenzdisplay aufleuchten, und die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts werden sich automatisch verniedern bis Ihre Herzfrequenz festgestellt werden kann. Falls dies vorkommt, siehe BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 10.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Pulsprogramme können nicht angehalten und dann wieder gestartet werden. Um ein Pulsprogramm wieder zu benutzen, wählen Sie das Programm wieder aus und fangen Sie vom Anfang an.

**8 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

**9 Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

# TEILELISTE—Modell-Nr. HETL62140

R0804A

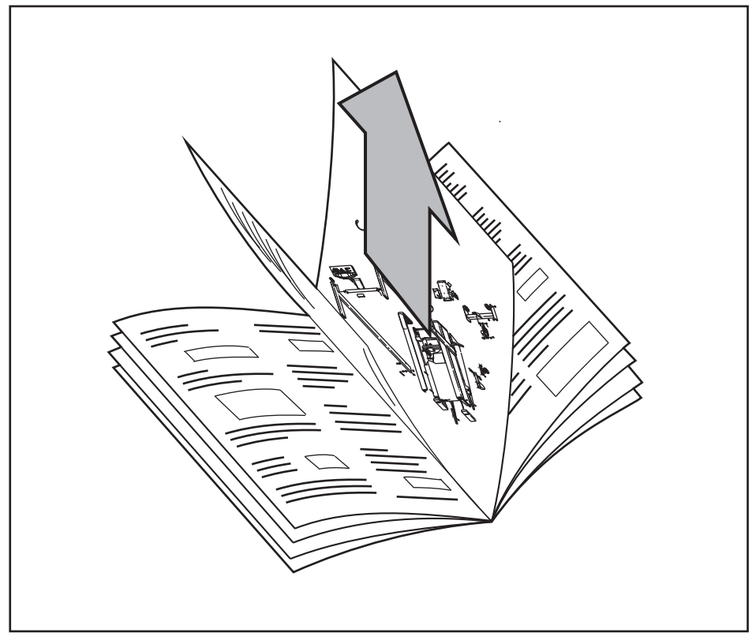
| Nr. | Zahl | Beschreibung |
|---|---|---|
| 1 | 1 | Motor-Haube |
| 2 | 2 | Polster-Abstandshalter |
| 3 | 8 | Mutter |
| 4 | 1 | Motor-Riemen |
| 5* | 1 | Motor-Montage |
| 6 | 1 | Schwungrad |
| 7 | 1 | Motor |
| 8 | 2 | Rahmen-Abstandshalter |
| 9 | 4 | Plastik-Befestigung |
| 10 | 1 | Justierbolzen der vorderen Rolle |
| 11 | 1 | Motor-Drehbolzen |
| 12 | 2 | Neigungsrahmen-Dreh-bolzen |
| 13 | 6 | 1” Bohrschraube |
| 14 | 1 | Motorspannungsmutter |
| 15 | 1 | Motor-Unterlegscheibe |
| 16 | 1 | Motor-Drehmutter |
| 17 | 1 | Motorspannungsbolzen |
| 18 | 1 | Membranenschalter |
| 19 | 1 | 1 1/2” Neigungsmotor-Bolzen |
| 20 | 1 | Membranenschalter-klemme |
| 21 | 1 | Neigungsrahmen |
| 22 | 1 | Motor-Sternscheibe |
| 23 | 1 | Elektronenklammer |
| 24 | 6 | Kleine Schraube |
| 25 | 1 | Kontrolle |
| 26 | 1 | Umformer |
| 27 | 1 | Filter |
| 28 | 1 | Sicherung |
| 29 | 1 | Netzadapter |
| 30 | 1 | Schlüssel/Klipp |
| 31 | 1 | Linker Schaumstoffgriff |
| 32 | 1 | Verschlussmontage |
| 33 | 25 | 1/2” Schraube |
| 34 | 2 | Haltestangenverlängerung |
| 35 | 21 | 3/4” Bohrschraube |
| 36 | 1 | iFIT-Draht |
| 37 | 39 | 3/4” Schraube |
| 38 | 1 | Computerbasis |
| 39 | 1 | Linker Flaschenhalter |
| 40 | 1 | Rückseite des Computers |
| 41 | 1 | Buchhalter |
| 42 | 1 | Computer |
| 43 | 1 | Rechter Schaumstoffgriff |
| 44 | 6 | Basispolster |
| 45 | 2 | Plattformschraube (hintere) |
| 46 | 1 | Querstange |
| 47 | 1 | Erdungsschraube |
| 48 | 2 | Kleine Sternscheibe |
| 49 | 1 | Pfostendraht |
| 50 | 1 | Rechter |
| | | Flaschenhalter |
| 51 | 1 | Rahmen |
| 52 | 1 | Neigungsmotorbolzen |
| 53 | 2 | Achtungsaufkleber |
| 54 | 2 | Pulssensor |
| 55 | 1 | Rechter Pfosten |
| 56 | 2 | Radbolzen |
| 57 | 2 | Rollen-Sternscheibe |
| 58 | 2 | Rad |
| 59 | 1 | Neigungsmotor |
| 60 | 1 | Computer-Kabelbaum |
| 61 | 1 | Netzkabel |
| 62 | 1 | Steckfassung |
| 63 | 2 | Statik-Aufkleber |
| 64 | 1 | Linker Pfosten |
| 65 | 1 | An-/Ausschalter |
| 66 | 1 | Audiodraht-Mutter |
| 67 | 2 | Aufhaltungsball |
| 68 | 1 | Bauchpfanne |
| 69 | 1 | Audiodraht |
| 70 | 2 | Rahmendrehbolzen |
| 71 | 2 | Basis-Endkappe |
| 72 | 4 | Isolator |
| 73 | 2 | Riemenführung |
| 74 | 2 | Verstellbares Polster |
| 75 | 4 | Plattformschraube |
| 76 | 2 | Fußschiene |
| 77 | 1 | Laufband |
| 78 | 1 | Vordere Rolle |
| 79 | 1 | Erdungsmutter |
| 80 | 1 | Laufplattform |
| 81 | 9 | 8” Kabelbefestigung |
| 82 | 4 | Schaumstoffpolster |
| 83 | 3 | Kabelbefestigungshalter |
| 84 | 2 | Entfernbare Befestigung |
| 85 | 1 | Pulsdraht |
| 86 | 2 | Klammerabdeckung |
| 87 | 1 | Hintere Rolle |
| 88 | 1 | Hinterer Fuß (rechter) |
| 89 | 1 | Motorkontrolle-Draht |
| 90 | 1 | iFIT.com-Steckfassung |
| 91 | 2 | Verstellbolzen der hinteren Rolle |
| 92 | 6 | Rollen-/Polster-Unterlegscheibe |
| 93 | 1 | Hintere Endkappe (rechte) |
| 94 | 1 | Inbussschlüssel |
| 95 | 1 | Hinterer Fuß (linker) |
| 96 | 1 | Hintere Endkappe (linke) |
| 97 | 1 | Warnungsaufkleber |
| 98 | 2 | Verschlussplatte-Schraube |
| 99 | 1 | Verschlussplatte |
| 100 | 1 | Verschlussklammer |
| 101 | 1 | Magnet |
| 102 | 1 | Bauchpfannenklemme |
| 103 | 1 | Vordere Endkappe (rechte) |
| 104 | 1 | Ferritkätschen |
| 105 | 2 | Polster-Buchse |
| 106 | 1 | Erdungsdraht |
| 107 | 4 | Riemenführungs-schraube |
| 108 | 1 | Vordere Endkappe (linke) |
| 109 | 2 | Polster-Bolzen |
| 110 | 1 | Gewichtsablage |
| 111 | 4 | Sternscheibe |
| 112 | 4 | Pfostenbolzen |
| 113 | 2 | 1/2” Bohrschraube |
| 114 | 2 | 1/2” silberne Schraube |
| 115 | 2 | Hinteres Plattform-Mutter |
| 116 | 1 | Basis |
| 117 | 2 | Kleine Klemme |
| 118 | 1 | Spalter |
| 119 | 1 | 1” Dichtungsring |
| 120 | 1 | Erdungsdraht |
| 121 | 1 | Pulsdraht |
| 122 | 1 | Anhaltsklammer |
| 123 | 1 | Brustpulsriemen |
| 124 | 1 | Brustpulssensor |
| 125 | 1 | Pulsempfänger |
| 126 | 2 | Motorklammerbolzen |
| 127 | 1 | Motorklammer Sternscheibe |
| 128 | 1 | Haubenklammer |
| 129 | 1 | Motorklammer |
| 130 | 2 | Motorbuchse |
| 131 | 1 | Motor-Isolator |
| 132 | 4 | Ablage-Bolzen |
| 133 | 4 | Ablage-Mutter |
| 134 | 2 | 2-Pfund- (am.) Gewicht |
| 135 | 2 | 3-Pfund- (am.) Gewicht |
| 136 | 2 | 5-Pfund- (am.) Gewicht |
| 137 | 1 | 5/32” Inbussschlüssel |
| 138 | 2 | 1 1/4” Bohrschraube |
| # | 1 | 6” weißer Draht, 2w |
| # | 1 | 10” weißer Draht, 2w |
| # | 1 | 10” blauer Draht, 2w |
| # | 1 | 7” grüner Draht, M/Ring |
| # | 1 | 4” schwarzer Draht, M/W |
| # | 1 | 10” grüner Draht, m/Ring |
| # | 1 | 8” grüner Draht, m/Ring |
| # | 1 | 4” grüner Draht, m/Ring |
| # | 1 | 4” schwarzer Draht, 2w |
| # | 1 | Bedienungsanleitung |

# Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin

* Dazu gehören alle im Rahmen abgebildeten Teile

**ENTFERNEN SIE DIESE TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG VON DER ANLEITUNG**

**Verwahren Sie diese TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG für eventuellen späteren Gebrauch.**



Anmerkung: Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

# DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. HETL62140

R0804A